

(Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
160	Омлет натуральный яйцо диетическое мытое, молоко, масло, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-181, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-4
40	Салат из моркови с яблоками с растительным морковь, яблоки, масло растительное, сахар-песок	Калорийность-44, Жиры-3, Углеводы-4
0	Вода детская питьевая "Троица"	
180	Кофейный напиток с молоко, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
10	Масло сливочное несоленое	Калорийность-75, Жиры-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-433, Белки-16, Жиры-30, Углеводы-26
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандарины, киви, персики	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-45, Углеводы-10
Обед		
60	Салат зеленый с огурцом с растительным маслом огурцы, салат кочанный, масло растительное, шпинат, зелень, соль йодированная	Калорийность-45, Жиры-4, Углеводы-2
200	Суп рисовый с фрикадельками (курица) крупа рисовая, фрикадельки из курицы, морковь, лук репчатый, соль йодированная, зелень, масло растительное, чеснок	Калорийность-154, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-16
80	Рыба , запеченная в сметанном соусе филе трески, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, масло, мука пшеничная в/с	Калорийность-88, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-2
150	Картофель отварной картофель, масло, соль йодированная	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
180	Напиток из шиповника шиповник, сахар-песок	Калорийность-68, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной	Калорийность-21, Углеводы-5
Итого за Обед		Калорийность-560, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-63
Полдник		
100	Сырники из творога запеченные с джемом творог 9 % жирн., мука пшеничная в/с, джем, сахар-песок, масло растительное, яйцо диетическое мытое, масло	Калорийность-273, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-21
180	Кефир с сахаром кефир, сахар-песок	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-398, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-34
Ужин		
180	Рагу из мяса птицы картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, петрушка зелень, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
180	Чай сладкий с молоком молоко, сахар-песок, чай	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-151, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
бассейн		
100	Напиток из шиповника шиповник, сахар-песок	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за бассейн		Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-1 625, Белки-60, Жиры-69, Углеводы-163